



家常药膳丛书

不孕不育症

药膳

陈通文 陈 珧 王文凤 编 著



科学技术文献出版社



家常药膳丛书

不孕不育症药膳

陈通文 陈 珧 王文凤 编 著

 科学技术文献出版社

北 京

图书在版编目(CIP)数据

不孕不育症药膳/陈通文等编著.-北京:科学技术文献出版社,2003.4(重印)
(家常药膳丛书)

ISBN 7-5023-4177-3

I. 不… II. 陈… III. 不孕症-食物疗法-食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 083358 号

出 版 者:科学技术文献出版社
地 址:北京市复兴路 15 号(中央电视台西侧)/100038
图书编务部电话:(010)68514027,(010)68537104(传真)
图书发行部电话:(010)68514035(传真),(010)68514009
邮 购 部 电 话:(010)68515381,(010)68515544-2172
网 址:http://www.stdph.com
E-mail:stdph@istic.ac.cn;stdph@public.sti.ac.cn
策 划 编 辑:薛士滨
责 任 编 辑:李正德
责 任 校 对:李 征
责 任 出 版:王芳妮
发 行 者:科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销
印 刷 者:三河市富华印刷包装有限公司
版 (印) 次:2003 年 4 月第 1 版第 2 次印刷
开 本:787×960 16 开
字 数:267 千
印 张:14.75 彩页 2
印 数:7001~11000 册
定 价:23.00 元

© 版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

家常药膳

内容简介

本书分两部分分别介绍了女性不孕与男性不育病人适合使用的食疗药膳的一些常用方子和做法,从材料、药性、配伍意义、适合对象、准备工作、烹调方法、食用方式、注意事项、专家叮咛等9个方面介绍了100多种不孕与不育症药膳。方中既有汤、粥、羹等主副食谱,又有酒水等佐餐谱,还有一些平时经常食用的家常菜谱。这些药膳做起来简单,用起来方便,可作为女性不孕与男性不育病人的辅助治疗及调理方法。



丛书编委会名单

主 编：谭基明

罗上武

副主编：张连仁

余琪生

林万莲

编 委：（按姓氏笔画排序）

丁 萍 王文凤 王 岭

张小玲 张 云 张均倡

陈 冰 陈 珧 陈通文

陈 瑜 杨慧珊 卓士雄

林 芳 夏 旭 郭小培

袁丽萍 曹一敏 曹丽婷

黄业芳

丛书前言

随着社会的发展和人民生活水平的不断提高，人们越来越注重生活的质量，也越来越关心身体的健康，因此，如何才能使健康水平更高、生活质量更好，已成为人们生活追求的目标。本着实用、方便的宗旨，我们编撰了这一套《家常药膳》丛书。本丛书是专门介绍如何利用原药材料（包括动物、植物、矿物等）或有食疗作用的食物作为饭食餐饮，使之充分融入日常生活中去，从而达到吃得舒服、食得健康的保健目的。

本套丛书一共六本，它们分别是《高脂血症药膳》、《手术病人药膳》、《肥胖症药膳》、《不孕不育症药膳》、《乙型肝炎药膳》、《胃十二指肠溃疡药膳》。编撰这套丛书的基本指导思想是选择一些能够用最简单的、最常见的或者是最普通的材料就可以加工做成的药膳方子入书，同时在加工方面，也介绍一些尽可能简单的方法。希望通过这样的编撰方法能够使本书真正达到介绍“家常药膳”的初衷。

由于本套丛书的作者分别来自全国各地的医学高等院校和医疗单位，他们在各自的临床、教学或科研工作岗位上有着丰富的经验，而这些丰富的经验给本套丛书增添了不少光彩。但由于作者较为分散，也使本套丛书在成书时的统一规格方面仍不十分理想，希望广大读者提出宝贵意见，以便再版时得以修正。

谭基明 罗上武



家常药膳

中医食疗药膳方是我国传统医药学宝库的重要组成部分，是中华民族的祖先遗留下来的宝贵文化遗产。具有悠久的历史 and 极为丰富的内容。“药食同源”，采用天然的动物、植物及矿物药食以养生保健、防治疾病，是中医学术博大精深的特色之一。《素问·脏气法时论》云：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气。”则充分阐明了中医食疗方的补益和调理作用。历代医家的实践证明，中医食疗药膳方具有防病治病、养生保健、延年益寿、营养滋补等多种功效，是治疗不孕不育的重要手段之一。

中医药膳食疗与中医其他临床学科一样，在长期的实践中始终坚持以自身理论体系为指导，即以中医基础理论为核心，强调整体观念、辨证论治、药食同源、药食性味功能的统一，因此，药膳食疗在女性不孕及男性不育的治疗应用中发挥了重要作用。

本书主要介绍对女性不孕及男性不育有治疗作用或辅助治疗作用的食疗药膳方。由于篇幅有限，不能把对女性不孕及男性不育有治疗作用或辅助治疗作用的食疗药膳方全部介绍给广大读者，敬请原谅。

编者

目 录

家 常 药 膳

第一部分 不孕症食疗药膳

- (3) 鹿角粳米粥
- (5) 参茸炖鸡肉
- (7) 大蒜羊肉汤
- (9) 枸杞沙苑炖鸡子
- (11) 枸杞菟丝雀蛋汤
- (13) 熟附羊肉麻雀汤
- (16) 仙茅麻雀汤
- (18) 五卵孵子粥
- (20) 附片羊肉汤
- (22) 麻雀粥
- (24) 胡桃杞子炖鹿肉
- (26) 韭菜炒鸡肉
- (28) 杞子牛鞭补阳汤
- (30) 鹿茸酒
- (32) 宫小不育方
- (33) 饴糖鸡
- (36) 冬虫夏草鸭
- (37) 淮山芡实炖鱼肚
- (39) 海参粥
- (41) 紫河车韭菜饺
- (43) 二胶饮
- (44) 七子育胎饮
- (47) 杜仲猪腰汤
- (49) 三子炖猪腰汤
- (51) 乌鸡炖黑豆
- (53) 虫草羊肉汤
- (55) 红甲血竭散
- (57) 山楂内金散
- (59) 桃仁墨鱼
- (61) 鸡蛋川芎鸡血藤汤
- (63) 桃仁当归猪瘦肉汤
- (65) 桃仁牛血汤
- (67) 络石藤饮
- (70) 紫河车归芪汤
- (73) 当归鸡蛋汤
- (74) 鸡煮益母草
- (76) 红花孕育蛋
- (77) 艾叶粥
- (79) 暖宫定痛汤
- (81) 沉香细辛饮
- (83) 藜本荆芥饮
- (86) 金樱子黑豆酒
- (88) 鳖甲炖白鸽
- (90) 淮杞牛腰汤

第二部分 不育症食疗药膳

- (95) 海马童子鸡
- (97) 强精粥
- (99) 狗脊炖羊肉
- (100) 滋阴生精汤
- (102) 海参羹
- (104) 麦冬山药粥
- (105) 附山枸炖狗肉
- (107) 附味枸炖羊肾
- (110) 巴戟狗肉汤
- (112) 活血生精汤
- (114) 黄精枸杞乌骨鸡汤
- (116) 归地烧羊肉
- (118) 冬草枸杞胎盘瘦肉汤
- (120) 苦瓜猪骨汤

目 录

家 常 药 膳

- (121) 水鱼淮杞汤
- (123) 乌龟炖莢肉汤
- (125) 双鞭参茸汤
- (127) 韭菜覆盆炒羊肉
- (129) 川断杜仲煲猪尾
- (131) 百莲鸽蛋汤
- (132) 赤豆车前粥
- (134) 知母龙骨炖鸡
- (136) 桑螵蛸猪小肚汤
- (138) 双母蒸甲鱼
- (139) 鹿茸炖乌骨鸡
- (141) 莲须白果山药雀汤
- (143) 蛇舌草猪苓煲鸡汤
- (145) 益肾生精汤
- (147) 复元生精汤
- (149) 益肾壮阳酒
- (151) 黄连吴萸饼
- (153) 温肾活精汤
- (155) 麻雀生地覆盆子粥
- (157) 枸杞鹿茸牛鞭汤
- (159) 参杞羊头汤
- (161) 猪腰黄精枸杞汤
- (163) 活血强精汤
- (165) 淫羊藿兔肉汤
- (168) 人参莲子蒸鸭
- (170) 虫草黄精煲老鸭
- (172) 海参龟板脊髓汤
- (174) 补肾生精汤
- (176) 人参枸杞乌骨鸡汤
- (178) 虫草炖乳鸽
- (180) 玄参炖猪肝
- (182) 肉苁蓉炖羊肾
- (183) 炸核桃仁猪腰
- (185) 沙参枸杞炖猪肉
- (187) 杞鞭壮阳汤
- (190) 益母草粥
- (191) 壮阳虾筋
- (193) 黄芪虫草炖山甲
- (195) 苋菜粥
- (197) 灵芝双鞭
- (199) 补肾强身糕
- (201) 肉苁蓉海参炖瘦肉
- (202) 韭子豆腐羹
- (204) 鹅肉鱼鳔汤
- (206) 抗死精方
- (209) 益肾通络汤
- (212) 育阴液化汤
- (215) 鹿尾培元汤
- (218) 锁阳牛腰汤
- (221) 乌鸡白凤汤
- (223) 鹿茸香菇菜心

第一部分

不孕症食疗药膳

鹿角粳米粥

◆材料

鹿角胶 15 克 粳米 100 克 生姜 3 片

◆药性

鹿角胶性味甘、咸，温。入肝、肾经。补血，益精。治肾气不足，虚劳羸瘦，腰痛，阴疽，男子阳痿、滑精，妇女子宫虚冷，崩漏，带下。《别录》：“温，无毒。”《本草正》：“味甘咸，气温。”《本草汇言》：“入手足少阴、厥阴经。”《本经》：“主伤中劳绝，腰痛羸瘦，补中益气，妇人血闭无子，止痛安胎。”《药性论》：“主男子肾藏气衰虚劳损，能安胎去冷，治漏下赤白，主吐血。”《玉楸药解》：“温肝补肾，滋滋精血。治阳痿精滑，跌打损伤。”《吉林中草药》：“补脑，强心。治大脑水肿。”现代药理研究表明：含胶质 25%，磷酸钙 50%~60%，碳酸钙及氯化物等。

粳米性味甘，平。入脾、胃经。补中益气，健脾和胃，除烦渴，止泻痢。《别录》：“味苦，平，无毒。”《千金·食治》：“味辛苦，平，无毒。生者冷，燔者热。”《别录》：“主益气，止烦，止泄。”《千金·食治》：“平胃气，长肌肉。”孟诜：“温中，益气，补下元。”《日华子本草》：“壮筋骨，补肠胃。”《纲目》：“粳米粥：利小便，止烦渴，养肠胃。”“炒米汤：益胃除湿。”现代药理研究表明：粳米含 75% 以上的淀粉，8% 左右的蛋白质，0.5%~1% 的脂肪。

生姜性味辛，温。入肺、胃、脾经。发表，散寒，止呕，开痰。治感冒风寒，呕吐，痰饮，喘咳，胀满，泄泻；解半夏、天南星及鱼蟹、鸟兽肉毒。《别录》：“味辛，微温。”《千金·食治》：“无毒。”《雷公炮制药性解》：“入肺、心、脾、胃四经。”《本经》：“去臭气，通神明。”《千金·食治》：“通汗，去膈上臭气。”《本草拾遗》：“汁解毒药，破血调中，去冷除痰，开胃。”《珍珠囊》：“益脾胃，散风寒。”《医学启潭》：“温中去湿。制厚朴、半夏毒。”《日用本草》：“治伤寒、伤风、头痛、九窍不利。入肺开胃，去腹中寒气，解臭秽。”“解菌孽诸物毒。”

◆配伍意义

肾为先天之本，主生长、发育与生殖，如肾阳不足、肾精亏虚，则影响正常的发



育乃至生育之功能。本汤以温肾益精壮阳为主,有促进发育、保持青春、延长衰老的功能。汤中鹿角胶为梅花鹿或马鹿之角煎熬而成的胶块,性味甘温,是补五脏、益气血、助阳气之珍品。《本草汇言》:“鹿角胶,壮元阳,补血气,生精髓,暖精骨之药也。前古主伤中劳绝,腰痛羸瘦,补血气精髓筋骨肠胃。虚者补之,损者培之,绝者续之,怯者强之,寒者暖之,此系血属之精,较草木无情,更增一筹之力矣。”配合粳米、生姜以温中暖胃,调和中气之效。本方有温阳补肾,调冲助育之功。

◆ 适合对象

子宫虚冷,婚久不孕,或伴月经后期,量少色淡,甚则闭经,平时白带量多,腰痛如折,腹冷肢寒,性欲淡漠,小便频数或不禁,面色晦黯,舌淡,苔白滑,脉沉细而迟或沉迟无力。

◆ 准备工作

粳米淘净,鹿角胶切碎,生姜洗净放入沙锅。

◆ 烹调方法

先将粳米煮成稀粥后,再加鹿角胶、生姜同煮为稠粥,调味供用。

◆ 食用方式

吃粥。上为1日量,早晚服食,10日为1个疗程。

◆ 注意事项

外感发热、湿热内盛、阴虚火旺者不宜用本汤。

◆ 专家叮咛

鹿角胶,《本草经疏》:“肾虚有火者不宜用,以其偏于补阳也;上焦有痰热及胃家有火者不宜用,以其性热复腻滞难化也。凡吐血下血,系阴虚火炽者,概不得服。”

参茸炖鸡肉

◆材料

鸡肉 100 克 人参(高丽参)10 克 鹿茸 3 克

◆药性

鸡肉性味甘,温。入脾、胃经。温中益气,补精添髓。治虚劳羸瘦,中虚胃呆食少,泄泻,下痢,消渴,水肿,小便频数,崩漏,带下,产后乳少,病后虚弱。《食疗本草》:“乌雌鸡:温,味酸,无毒。”《滇南本草》:“黄雌鸡:咸甘,温。”《本草撮要》:“入手足太阴、阳明经。”孟诜:“黄雌鸡:主腹中水癖、水肿,补丈夫阳气,治冷气,瘦着床者,渐渐食之。”《日华子本草》:“黄雌鸡:止劳劣,添髓补精,助阳气,暖小肠,止泄精,补水气。黑雌鸡:安心定志,治血邪,破心中宿血及痈疽排脓,补心血,补产后虚羸,益色助气。”现代药理研究表明:每 100 克含水分 74 克,蛋白质 23.3 克,脂肪 1.2 克,灰分 1.1 克;钙 11 毫克,磷 10 毫克,铁 1.6 毫克,硫胺素 0.03 毫克,核黄素 0.09 毫克,尼克酸 8 毫克;尚含维生素 A (小鸡肉特别多),维生素 C 及维生素 E 2.5 毫微克/克。灰分含氧化铁 0.013%,氧化钙 0.015%,氧化镁 0.061%,钾 0.56%,钠 0.128%,全磷酸 0.58%,氧 0.06%,硫 0.29%,另含胆甾醇 60 毫克%等。

人参性味甘、微苦,温。入脾、肺经。大补元气,固脱生津,安神。治劳伤虚损,食少,倦怠,反胃吐食,大便滑泄,虚咳喘促,自汗暴脱,健忘,眩晕头痛,阳痿,崩漏等。《纲目》:“治男妇一切虚正,发热白汗,眩晕头痛等。”现代药理研究表明:含人参酸(系软脂酸、硬脂酸、油酸和亚油酸的混合物),植物甾醇,胆碱,各种氨基酸和肽类,葡萄糖、果糖、麦芽糖、蔗糖、几种人参三糖,果胶等糖类,维生素 B₁、维生素 B₂、烟酸、泛酸等。

鹿茸性味甘、咸,温。入肝、肾经。壮元阳,补气血,益精髓,强筋骨。治虚劳羸瘦,精神倦乏,眩晕,耳聋,目暗,腰膝酸痛,子宫虚冷,崩漏,带下,男子阳痿,滑精。《本草经疏》:“入手厥阴、少阴,足少阴、厥阴经。”《药性论》:“主补男子腰肾虚冷,脚膝无力,梦交,精溢自出,女人崩中漏血,灸末空心温酒服方寸匕,又主赤白带下,入散用。”《日华子本草》:“补虚羸,壮筋骨,破瘀血,安胎下气,酥炙入用。”《纲目》:“生



精补髓,养血益阳,强健筋骨,治一切虚损,耳聋,目暗,眩晕,虚痢。”《本草切要》:“治小儿痘疮虚白,浆水不充,或大便泄泻,寒战咬牙。治老人脾肾衰寒,命门无火,或饮食减常,大便溏滑诸证。”现代药理研究表明:含有机物 51.8%,水溶性浸出物 8.77%,醇溶性浸出物 1.08%,醚溶性浸出物 0.64%,灰分 37.79%,灰分中含钙、磷、镁等;水浸出物中含多量胶质。一说尚含极少量的卵泡激素“雌酮”。

◆ 配伍意义

元气是人体最根本之气,由肾中精气所化,如大病或失血后,伤及元气,或房劳过度,耗竭肾精,则阳气大亏而见畏寒肢冷、不育不孕诸证,治宜大补元气,温壮肾阳。本汤参茸同用,补气而壮阳,其中人参性味甘微苦温,能大补元气,为补元气之峻剂;鹿茸性味甘咸温,善补肾阳、益精血、补督脉。是良好的全身强壮剂;据药理实验报道,它能提高机体的工作能力,改善睡眠和食欲,并能消除肌肉的疲劳,同时又具有性激素样的作用。鸡肉补虚调味,营养丰富。合而为汤,峻补元气、温壮肾阳、强身健体,是治体虚欲脱或肾阳虚衰之峻剂。

◆ 适合对象

元气虚极,体虚欲脱,或肾阳虚衰,精血亏虚。症见宫冷不孕,精神疲乏,头晕耳聋,畏寒肢冷,腰膝酸痛,小便频数,男子阳痿早泄等。

◆ 准备工作

1. 取鸡胸肉或鸡腿肉洗净,去皮,切粒。
2. 把人参切片,与鹿茸片洗净。

◆ 烹调方法

把人参片与鹿茸片、鸡肉粒一齐放入炖盅内,加开水适量,炖盅加盖,文火隔开水炖 3 小时,调味供用。

◆ 食用方式

喝汤,鸡肉可当菜食用。

◆ 注意事项

外感发热、湿热内盛、阴虚火旺者不宜用本汤。

◆专家叮咛

1. 饭前服用效佳。
2. 秋冬季节适宜。

3. 鹿茸,《本草经疏》:“肾虚有火者不宜用,以其偏于补阳也;上焦有痰热及胃家有火者不宜用,以其性热复腻滞难化也。凡吐血下血,阴虚火炽者概不得服。”鸡肉,《医林纂要》:“肥腻壅滞,有外邪者皆忌食之。”人参:实证、热证忌服。《医学入门》:阴虚火嗽吐血者慎用。”

大蒜羊肉汤

◆材料

羊肉 750 克 大蒜 60 克 肉苁蓉 30 克 生姜 4 片



◆药性

羊肉性味甘,温。入脾、肾经。益气补虚,温中暖下。治宫冷不孕,虚劳羸瘦,腰膝酸软,产后虚冷,腹疼,寒疝,中虚反胃等。《别录》:“味甘,大热,无毒。”《本草汇言》:“入手、足阳明经。”《本草再新》:“入心、脾、肾三经。”《别录》:“主缓中,止乳余疾,及头脑大风汗出,虚劳寒冷,补中益气,安心止惊。”《千金·食治》:“主暖中止痛,利产妇。”《日华子本草》:“开胃肥健。”《日用本草》:“治腰膝羸弱,壮筋骨,厚肠胃。”现代药理研究表明:其含水分 68%、蛋白质 17.3%、脂肪 13.6%、碳水化合物 0.5%、灰分 1%、钙 15 毫克%、磷 168 毫克%、铁 3 毫克%、硫胺素 0.07 毫克%、核黄素 0.13 毫克%、尼克酸 4.9 毫克%、胆固醇 70 毫克%。

大蒜性味辛,温。入脾、胃、肺经。行滞气,暖脾胃,解毒,杀虫。治饮食积滞,脘腹冷痛,水肿胀满,泄泻,痢疾,疟疾,百日咳,痈疽肿毒,白秃癣疮,蛇虫咬伤。《别录》:“味辛,温,有毒。”《随息居饮食谱》:“生辛,热;熟甘,温。”《本草经疏》:“入足阳明、太阴、厥阴经。”《本草拾遗》:“去水恶瘴气,除风湿,破冷气,烂痲癖,伏邪恶;宣通温补,无以加之;疗疮痹。”《日华子本草》:“健脾,治肾气,止霍乱转筋、腹痛,除邪辟温,疗劳疟、冷风、痲癖,温疫气,敷风损冷痛,蛇虫伤,并捣贴之。”《滇南本草》:“祛寒痰,兴阳道,泄精,解水毒。”《四川中药杂志》:“治肺结核,血痢,及崩中

带下。”现代药理研究表明：新鲜鳞茎每100克中含水分70克、蛋白质4.4克、脂肪0.2克、碳水化合物23克、粗纤维0.7克、灰分1.3克、钙5毫克、磷44毫克、铁0.4毫克、硫胺素0.24毫克、核黄素0.03毫克、尼克酸0.9毫克、抗坏血酸3毫克。

肉苁蓉性味甘、酸、咸，温。入肾、大肠经。补肾，益精，润燥，滑肠。治男子阳痿，女子宫冷不孕，性欲低下，带下，血崩，腰膝冷痛，血枯便秘。《本经》：“味甘，微温。”《别录》：“酸咸，无毒。”《本草经疏》：“入肾、心包络、命门。”《本草经解》：“入足厥阴肝经、足太阴脾经、足少阴肾经。”《本经》：“主五劳七伤，补中，除茎中寒痛，养五脏，强阴，益精气，妇人症瘕。”《别录》：“除膀胱邪气，腰痛，止痢。”《药性论》：“益髓，悦颜色；延年，治女人血崩，壮阳，大补益，主赤白下。”《日华子本草》：“治男绝阳不兴，女绝阴不产，润五脏，长肌肉，暖腰膝，男子泄精，尿血，遗沥，带下阴痛。”《本草经疏》：“白酒煮烂顿食，治老人便燥闭结。”现代药理研究表明：含微量生物碱及结晶性中性物质，生物碱等。

生姜性味辛，温。入肺、胃、脾经。发表，散寒，止呕，开痰。治感冒风寒，呕吐，痰饮，喘咳，胀满，泄泻；解半夏、天南星及鱼蟹、鸟兽肉毒。《别录》：“味辛，微温。”《千金·食治》：“无毒。”《雷公炮制药性解》：“入肺、心、脾、胃四经。”《本草汇言》：“入脾、肺、肠、胃诸经。”《本草拾遗》：“汁解毒药，破血调中，去冷除痰，开胃。”《珍珠囊》：“益脾胃，散风寒。”《日用本草》：“治伤寒、伤风、头痛、九窍不利。入肺开胃，去腹中寒气，解臭秽。”“解菌孽诸物毒。”

◆配伍意义

肾为水火二脏，有藏精、主水等功能，如肾阳虚衰，无以主水，水泛则为浮肿，治以温补肾阳、利水消肿为主。本汤选用甘温之羊肉，温补脾肾，使脾肾健旺，而恢复其主水之功。大蒜性味辛温，功能暖脾胃、行水气、消水肿，民间常用之治水气肿满。肉苁蓉入肾经而补肾助阳，《日华子本草》载本品“主男子绝阳不兴，女子绝阴不产”，《本草汇言》说它是“养命门，滋肾气，补精血之药也。”肉苁蓉与大蒜、羊肉同用，温而不热，补而不峻，暖而不燥，乃平补之剂。生姜和胃辟膈，并加强散水消肿之功。合而为汤，共达温肾、壮阳、利水之效。

◆适合对象

肾阳不足，宫冷不孕，崩漏，带下量多，下肢水肿，小便不利，腰酸脚软，筋骨乏力。亦用于辅助治疗脚气病、慢性肾炎之水肿。